

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SAUNY ZNAJDUJĄCEJ SIĘ W OBIEKCIE ICSiR

1. Klienci z sauny mogą korzystać bezpośrednio przed zakończeniem pobytu na pływalni.
2. Z sauny nie mogą korzystać:
 - osoby chore, które powinny leżeć w łóżku,
 - osoby z podwyższoną temperaturą,
 - osoby cierpiące na stany zapalne organów wewnętrznych (takie jak: choroby serca, naczyń krwionośnych),
 - osoby z niezupełnie wyleczoną gruźlicą płuc,
 - osoby z nowotworami,
 - osoby z chorobami spazmatycznymi,
 - osoby cierpiące na alergie i choroby skóry.
3. Do sauny wchodzimy po dokładnym umyciu i osuszeniu ciała .
4. Przed wejściem do strefy basenowej po skorzystaniu z sauny należy dokładnie umyć całe ciało pod natryskiem.
5. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
6. Etapy korzystania z sauny:
 - a) gorąca kąpiel stóp,
 - b) pobyt w saunie 8-12 minut,
 - c) szybkie schłodzenie zimną wodą,
 - d) odpoczynek około 15 minut.
7. W saunie siedzimy w zrelaksowanej pozycji, z kolanami podciągniętymi do ciała tak, aby stopy znalazły się w tej samej temperaturze, co reszta ciała.
8. Po opuszczeniu gorącego pomieszczenia należy usiąść w pozycji pionowej tak, aby krążenie mogło się znowu dostosować.
9. Przed opuszczeniem kompleksu sauny wyjściem do strefy basenowej istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia z zastosowaniem mydła.
10. Po pobycie w saunie kategorię nie można korzystać z wanny jacuzzi oraz nie zaleca się wysiłku fizycznego.
11. Osoby początkujące stosują jeden etap kąpieli, to znaczy nagrzewanie i ochładzanie, natomiast osoby przyzwyczajone stosują dwa etapy.

12. Według specjalistów z dziedziny fitness i rekreacji z sauny korzysta się raz na tydzień, zwykle w tym samym dniu tygodnia. Regularne korzystanie z sauny pozwala na skuteczną ochronę organizmu przed przeziębieniem i grypą.
13. Sauna firmy Klafs zamontowana w ICSiR jest sauną suchą, co oznacza, że nie polewamy kamieni umieszczonych w piecu wodą.
14. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie nacisnąć przycisk alarmowy, dzięki któremu ratownicy WOPR udzielą Państwu pomocy.
15. Z sauny można korzystać tylko w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w wypadku złego samopoczucia.
16. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież podczas szkolnych zajęć zorganizowanych.
17. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
18. Dyrekcja ICSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
19. Dyrekcja ICSiR nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.